

EFEKTIVITAS JUS APUKAT TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID (DISMENOREA) PADA REMAJA PUTRI

NURMALIZA, RINI HARIANI RATIH, YUSMAHARANI

Universitas Abdurrah

nurmaliza@univrab.ac.id, rini.hariani.ratih@univrab.ac.id, yusmaharani@univrab.ac.id

Abstract: *In Indonesia, the incidence of dysmenorrhea is 64.25%. Based on the data shows that primary dysmenorrhoea is experienced by 60-75% of young women. About 25% of women experience it and it is found mostly in women aged 20 years. Avocado contains vitamin B6, vitamin E, calcium and magnesium to reduce PMS symptoms. The purpose of this study was to determine the effectiveness of avocado juice against reducing menstrual pain in young women at SMAN 7 Pekanbaru. This type of research is quantitative with a Quasi-Experimental research design. This research was conducted from October 2021 to June 2022. The population of this study was 23 young women in class XI of SMAN 7 Pekanbaru in 2022 who experienced mild and moderate pain. The total sample of 15 people with stratified random sampling with a pre-test & post-test design Data analysis used is univariate and bivariate. The results of the study, based on the Wilcoxon test obtained a P-value of $0.001 > \alpha 0.05$ then H_a was accepted meaning that there is an effectiveness of avocado juice against reducing menstrual pain (Dysmenorrhoea) Adolescents at SMAN 7 Pekanbaru in 2022. It is hoped that the research site will be able to provide information on the Effectiveness of avocado juice against reducing menstrual pain as a non-pharmacological drug in young women.*

Keywords: *Avocado juice, menstrual pain, young women*

Abstrak: Di Indonesia, angka kejadian *dismenorea* adalah 64,25%. Berdasarkan data, kami menemukan bahwa 60-75% wanita muda menderita *dismenorea* primer. Sekitar 25% wanita mengalaminya, dan sering terlihat pada wanita berusia 20-an. Alpukat (*Avocado*) memiliki kandungan vitamin B6, vitamin E, kalsium dan magnesium untuk mengurangi gejala PMS. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas jus alpukat terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMAN 7 Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah *kuantitatif* dengan desain penelitian *Quasi Eksperimen*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober 2021 sampai dengan Juni tahun 2022. Populasi penelitian ini adalah 23 orang remaja putri di kelas XI SMAN 7 Pekanbaru tahun 2022 yang mengalami nyeri ringan dan sedang. Jumlah sampel 15 orang dengan pengambilan sampel secara *stratified random sampling* dengan rancangan pre test & post test. Analisis data yang digunakan *univariat* dan *bivariat*. Hasil penelitian, berdasarkan uji *Wilcoxon* didapat nilai *P-value* $0,001 > \alpha 0,05$ maka H_a diterima artinya ada Efektivitas jus alpukat terhadap penurunan nyeri haid (*dismenorea*) remaja di SMAN 7 Pekanbaru tahun 2022. Diharapkan bagi tempat penelitian untuk dapat memberikan informasi mengenai Efektivitas jus alpukat Terhadap Penurunan Nyeri Haid sebagai obat non farmakologi pada remaja putri.

Kata Kunci : Jus alpukat, Nyeri haid, Remaja putri

A.Pendahuluan

Pubertas adalah tahap pubertas, periode pematangan fungsi fisik, psikologis dan seksual, pubertas dalam kehidupan biasanya dimulai sekitar usia 8-10 tahun. Dan itu berakhir sekitar usia 15-16. Masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat ini ditandai dengan menstruasi pertama setelah pubertas (*menarche*) pada wanita dan mimpi basah pada pria (Oktaviana, dan Imron, 2021). Wanita normal secara teratur mengalami peristiwa reproduksi yang disebut menstruasi, mengalami masalah menstruasi, termasuk kram menstruasi (*Dismenorea*) (Oktaviana & Imron, 2012). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dalam Penelitian Hasanuddin (2019), kejadian *dismenore* sangat tinggi di seluruh dunia. Rata-rata kejadian *dismenorea* pada remaja putri berkisar antara 16,8% hingga 81% (Kristina et al., 2021).

Angka kejadian *dismenorea* di Indonesia adalah 64,25%. Berdasarkan data, kami menemukan bahwa 60-75% wanita muda menderita *dismenore* primer. Tiga perempuan wanita

menderita dismenore ringan atau sedang. Seperempat dari mereka menderita dismenorea berat, kadang-kadang menyebabkan perasaan tidak berdaya (pengendalian nyeri). Dismenore sekunder lebih jarang terjadi. Ini mempengaruhi hanya sekitar 25% wanita dan terjadi terutama pada wanita berusia 20-an (Pontoh, 2015). Faktor yang mempengaruhi kram menstruasi meliputi faktor psikologis, faktor konstitusional seperti anemia, penyakit kronis, usia menstruasi dan faktor genetik, faktor obstruksi serviks, faktor endokrin, dan faktor alergi (Kumalasar dan Andyantoro 2012). Ada dua cara untuk mengobati kram menstruasi: farmakologis dan non-farmakologis. Secara farmakologis, kram menstruasi dapat diberikan dengan obat-obatan. Meski nonfarmakologis, kram menstruasi bisa diredakan dengan istirahat yang baik, olahraga teratur (terutama jalan kaki), pijat, yoga, dan tekanan air hangat di perut (Manan, 2011). Kompres hangat membantu meningkatkan sirkulasi darah, memperlancar angiogenesis dan vasodilatasi, serta mengendurkan otot. Ini karena otot membawa nutrisi melalui darah, yang mengurangi kontraksi otot.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh pontoh (2015) dalam penelitiannya berjudul Pemberian Jus Alpukat Meredakan Nyeri (Dismenorea) pada Siswa Kelas IX, Sebagian besar responden mengalami nyeri sedang (56,3%) sebelum pemberian jus alpukat dan sensitif terhadap perubahan tingkat nyeri. Setelah pemberian jus alpukat juga terbukti sedikit meningkat dengan penanganan buah alpukat. Jus alpukat sangat mudah ditemukan, dan hampir separuh (43,8%) responden dengan nyeri ringan memilikinya. Dikonsumsi terus menerus. Selain itu, jus alpukat juga mudah diolah dan alpukat masih sangat mudah. Membiarkan dismenore tidak diobati dapat mengganggu kehidupan sehari-hari. Dismenore berat pada wanita dapat mengganggu partisipasi aktivitas dan mempengaruhi kualitas hidup. Dismenore telah dilaporkan sebagai penyebab utama penolakan sekolah berulang di kalangan anak perempuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 14% remaja sering bolos sekolah karena dismenore. Ada beberapa cara untuk mengatasi dismenore, mandi air hangat, meletakkan botol panas di perut, berolahraga, dan berhenti merokok. (Pontoh, 2015).

Analgesik seperti aspirin, asam mefenamat, asetaminofen, kafein, dan Feminox digunakan untuk meredakan nyeri akibat dismenore. Ada juga yang mengobati masalah kram haid (dismenore), namun obat nonfarmakologis: rimpang temulawak, air daun sirih, daun pepaya, rimpang kunyit, buah alpukat, dan lain-lain. Jika sakitnya kronis dan parah, dapat dilakukan secara farmakologis dengan NSAID, tetapi karena tidak ada efek samping, tapal dan ramuan herbal lebih baik. (Rustam, 2015). Alpukat atau Persea Americana merupakan buah yang menawarkan pengalaman rasa yang luar biasa. Alpukat banyak digunakan sebagai bahan pakan ternak, termasuk di Indonesia. Berbagai penelitian telah dilakukan mengenai efek menguntungkan senyawa alpukat (vitamin B6, vitamin E, kalsium dan magnesium) dalam mengurangi gejala PMS. (Nita Evrianasari, 2018).

Rahmadhayanti 2017, Alpukat memiliki banyak manfaat kesehatan, salah satunya adalah pereda nyeri. Kalsium, seperti aktin dan miosin, berfungsi sebagai zat yang diperlukan untuk kontraksi otot ketika otot berkontraksi, kekurangan kalsium dapat mencegah otot dari relaksasi selama kontraksi, menyebabkan kejang otot. Dismenore dapat mempengaruhi aktivitas wanita terutama remaja. Menurut Prawirohardjo (2014), dismenore membuat wanita tidak dapat melakukan aktivitas seperti biasanya dan membutuhkan obat pereda nyeri. Kondisi ini menyebabkan kualitas hidup perempuan menjadi buruk. Siswa dengan dismenore primer mengalami kesulitan berkonsentrasi dan kurang termotivasi untuk belajar karena nyeri. Menurut Dawood (2013), 7-15% dari 30-60% wanita dengan dismenore primer tidak masuk sekolah atau bekerja. 30-90% dan 10-20% wanita dengan dismenore mengeluh sakit parah dan tidak dapat pergi bekerja atau sekolah (Ningsih & Rahmah, 2013). Menurut (Rahmadhayanti 2017) Alpukat memiliki banyak manfaat kesehatan, salah satunya adalah pereda nyeri. Kalsium dalam alpukat mengurangi rasa sakit di tubuh. Kalsium berperan sebagai zat yang diperlukan untuk kontraksi otot seperti aktin dan miosin ketika otot berkontraksi. Kekurangan kalsium dapat mencegah otot rileks setelah kontraksi, menyebabkan kejang otot.

Berdasarkan survei awal yang telah dilakukan, di SMAN 7 Pekanbaru ada sebanyak 10 orang yang mengalami nyeri haid, Dari 10 orang ada 5 orang yang mengkonsumsi obat saat haid untuk meredakan nyeri haid, dan 5 orang lainnya tidak mengkonsumsi obat. Berdasarkan

hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Efektivitas Jus Alpukat dalam Mengurangi Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja SMAN 7 Pekanbaru Tahun 2022”.

B. Metodologi Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *kuantitatif* dan menggunakan desain penelitian *quasi eksperimen*, yang mengukur efek dari unit eksperimen, tetapi menggunakan penugasan acak untuk membuat perbandingan untuk melestarikan perubahan, yang disebabkan perlakuan. Desain penelitian ini adalah menggunakan *Desain intervensi pra-pasca kelompok atau desain pra-pasca tes*. Dalam desain ini, hanya satu perangkat eksperimental yang bertindak sebagai grup eksperimen dalam penelitian ini populasinya adalah 40 orang siswa di SMAN 7 pekanbaru yang mengalami nyeri haid *dismenorea* ringan & sedang. Sampel yang survei ini menggunakan 15 responden. Teknik pengambilan sampel penelitian dilakukan dengan *stratified random sampling*. Kriteria pengambilan sampel adalah kriteria pemilihan responden yang menderita kram menstruasi sedang dan ringan, responden yang tidak mengonsumsi obat penghilang rasa nyeri, responden yang bersedia mengikuti aturan penelitian ini. Kriteria eksklusi yaitu Responden yang tidak mau menjadi responden. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah minuman jus alpukat. Pada variabel dependen dalam penelitian ini adalah *dismenorea*. Dalam penelitian ini untuk variabel independen menggunakan cara ukur lembar cheklis dengan alat ukur timbangan dan gelas ukur dan variabel dependen menggunakan cara ukur observasi dengan alat ukur skala NRS. Diberikan selama 3 hari berturut-turut saat haid, 1 kali sehari, sebanyak 250 ml. Analisis univariat dilakukan untuk setiap variabel penelitian dan persentase hasil penelitian dihitung untuk menentukan hasil yang kemudian digunakan sebagai tolak ukur untuk pembahasan dan kesimpulan. Analisis data dilihat dari penggunaan adalah univariat dan bivariat. Analisis data menggunakan (Paket Statis Ilmu Sosial) *SPSS 20.0 for Windows* menggunakan sistem komputerisasi. Analisis univariat yang digunakan dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi dari setiap variabel yang diteliti. Sedangkan analisis bivariat yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya efektivitas antara variabel *independen & dependen*, dengan menggunakan uji *T dependen* dengan syarat data tela di uji normalitas dan uji *Wilcoxon*. Jika uji *T dependen* gagal maka langkah selanjutnya yang bisa di tempuh adalah dengan uji non parametrik dengan uji *Wilcoxon*. Dasar pengambilan keputusan yaitu dengan pedoman dalam menerima hipotesis dan perbandingan nilai *P value* dengan nilai 0,05, sebagai berikut: $P\ value < 0,05$, maka H_0 diterima artinya tidak ada efektivitas pemberian jus alpukat terhadap penurunan nyeri haid (*Dismenorea*) di SMAN 7 Pekanbaru tahun 2022. $P\ value < 0,05$, maka H_0 ditolak artinya ada efektivitas jus alpukat terhadap penurunan nyeri haid di SMAN 7 Pekanbaru tahun 2022.

C. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan di SMAN 7 Pekanbaru pada bulan oktober 2021 – Juni 2022 pada remaja putri yang mengalami nyeri haid (*Dismenorea*) ringan & sedang. Dalam penelitian ini menggunakan kelompok eksperimen yang dilakukan sebelum pemberian dan sesudah pemberian jus alpukat. Maka berikut ini dijabarkan mengenai hasil penelitian.

Tabel 1 Rata-Rata Penurunan Nyeri (*Dismenorea*) Sebelum dan Sesudah Diberikan Jus Alpukat pada Remaja Putri SMAN 7 Pekanbaru Tahun 2022

Variabel	N	Mean	S Deviasi
sebelum diberikan jus alpukat	15	5,733	1,6242
sesudah diberikan jus alpukat	15	1,933	1,7512

Tabel 2 Efektifitas Jus Alpukat Terhadap Penurunan Nyeri Haid (*Dismenorea*) Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 7 Pekanbaru Tahun 2022

Variabel	N	P Value	A
Nyeri Haid Sebelum & Sesudah Diberikan Jus Alpukat	15	0,001	0,05

Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa rata-rata kram menstruasi (dismenorea) sebelum pemberian jus alpukat adalah 5,733. Rata-rata kram menstruasi setelah pemberian jus alpukat adalah 1,933. Tabel 2 diatas menggunakan uji Wilcoxon, didapat nilai $p < (0,001) < (0,05)$ sehingga dengan kata lain hipotesis (H_a) diterima, Ada efektivitas jus alpukat terhadap penurunan *dismenorea* pada remaja putri di SMA Negeri 7 Pekanbaru Tahun 2022. Studi telah menunjukkan bahwa ada rasa sakit. sesudah diberikan jus alpukat terhadap 15 orang dengan rata-rata 1,933 dimana sebelum diberikan rata-rata nyeri haid responden 5,733.

Dismenore merupakan Lebih dari 50% adalah salah satu masalah menstruasi paling umum pada wanita. Wanita di seluruh dunia mengalami dismenore. Dismenore adalah suatu kondisi yang ditandai dengan kram dan nyeri pada ekstremitas pinggul akibat produksi prostaglandin, yang dimulai 24 jam sebelum perdarahan dan dapat berlangsung 24 hingga 36 jam (Dewi, 2019). Rasa sakit ini bisa berubah dari yang mudah hingga yang sulit. Kondisi parah mengganggu aktivitas sehari-hari pasien, menyebabkan pasien berbaring berjam-jam, setiap hari, meninggalkan pekerjaan dan aktivitas sehari-hari yang belum selesai. Hampir semua wanita mengalami rasa tidak nyaman pada perut bagian bawah saat menstruasi. Skala Peringkat Numerik (NRS) digunakan untuk intensitas atau keparahan nyeri dan memungkinkan pasien untuk sepenuhnya menilai tingkat keparahan nyeri. (Ferry, 2010).

Sebuah studi oleh Merlina (2012) menunjukkan bahwa pemberian jus alpukat meredakan kram menstruasi rata-rata 15 menit setelah perawatan. Jus alpukat sebagai pereda nyeri untuk dismenorea. Jus alpukat memiliki sifat dasar sebagai agen analgesik dan anti-inflamasi. Jus alpukat mengandung antioksidan vitamin D dan kurkuminoid, yang bersifat bakteriostatik, antispasmodik, antihepatotoksik, dan antiinflamasi. Jus alpukat adalah buah yang kaya akan vitamin D. Menurut hipotesis peneliti dari hasil penelitian, pemberian jus alpukat dapat mengurangi keparahan kram menstruasi pada remaja putri SMA Negeri 7 Pekanbaru pada tahun 2022 karena alpukat mengandung banyak bahan aktif, dapat mengurangi siklooksigenase (COX) sehingga dapat mengurangi respon inflamasi. dan mengurangi pelepasan prostaglandin selama kehamilan. Jadi, setelah menerima jus alpukat, remaja putri dapat melanjutkan aktivitasnya.

Nyeri haid adalah kondisi ginekologis yang disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah dan paling sering terjadi pada remaja putri. Prostaglandin ini menyebabkan peningkatan kontraksi rahim yang menyebabkan nyeri saat menstruasi. Jus alpukat dapat menjadi alternatif pengobatan non farmakologis bagi penderita nyeri haid. Diproses dengan bahan utama alpukat alami. Alpukat memiliki banyak manfaat untuk kesehatan. Jus alpukat kaya akan vitamin B dan bermanfaat sebagai analgesik, antiinflamasi, antioksidan, antibakteri untuk pemurnian darah, dan juga bertindak sebagai analgesik (Damayanti, 2020). Minuman jus alpukat menghambat produksi prostaglandin, yaitu F2a (PGF2a), yang menurunkan jumlah hormon prostaglandin, sehingga intensitas nyeri mulai berkurang pada remaja putri yang menderita dismenore. Selain itu, jus alpukat merupakan pelemas otot yang menyebabkan otot berkontraksi, mengendurkan otot dan mengurangi tekanan, sehingga secara otomatis dapat mengurangi kram menstruasi yang Anda rasakan karena otot-otot Anda kurang tegang (Marsaid, 2017).

D.Penutup

Menurut hipotesa peneliti, hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa jus alpukat dapat meredakan nyeri haid pada remaja putri. Karena jus alpukat memiliki sifat anti-inflamasi, dan analgesik, kandungan alpukat dapat menekan hormone. Berdasarkan hasil temuan “Khasiat Jus Alpukat Untuk Dismenorea Primer Pada Siswa SMA Negeri 7 Pekanbaru Tahun 2022” yang dilakukan dengan mengamati dan merawat responden yang mengalami kram menstruasi yaitu: 1) Rata-rata kram saat menstruasi sebelum minum jus alpukat adalah 5.733 dari 15 responden yang menjawab; 2) Rata-rata kram saat menstruasi setelah minum jus alpukat adalah 1.933 dari 15 responden yang menjawab; dan 3) Hasil p -value $(0,001) < a (0,05)$, hipotesis (H_a) diterima dan hipotesis (H_o) ditolak. Ada efektivitas jus alpukat terhadap penurunan *dismenorea* pada remaja putri di SMA Negeri 7 Pekanbaru Tahun 2022. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi atau menambah pengetahuan

mengenai Efektivitas jus alpukat Terhadap Penurunan Nyeri Haid sebagai obat non farmakologi pada remaja putri

Daftar Pustaka

- Damayanti, A. N., Setyoboedi, B., & Fatmaningrum, W. (2020). *Correlation Between Dietary Habbits With Severity Surabaya Surabaya dapat mengganggu aktivitas mereka . Gangguan menstruasi tersebut diantaranya berat dan seperempat lagi mengalami nyeri berat* <https://doi.org/10.20473/imhsj.v6i1.2022.83-95>
- Dawood, M. (2013). *Primary Dysmenorrhea Advances in Pathogenesis and Management*.
- Dewi, R. 920190. Hubungan Pengetahuan Terhadap Sikap Remaja Putri Dalam Penanganan Disminore Di Sma Assanadiyah Palembang Tahun 2222016. *Jurnal Of Midwifery And Nursing*, 1(1), 19-23.
- Ferry, & Potter. (2010). *Fundamental Of Nursing*. Jakarta: Salembang Medika.
- Hasanuddin (2018). Perbandingan Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Akupresur Terhadap Disminore Pada Mahasiswi FKP Universitas Riau. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 10(1), 104–114. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v10i1.96>
- Manan, E. (2011). *Kamus Pintar Kesehatan Wanita*. Yogyakarta : Buku Biru.
- Marlina, E. (2012). Pengaruh Minuman Kunyit Asam Terhadap Tingkat Nyeri Haid Primer Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam. *Fakultas Keperawatan Universitas Andalas*.
- Marsaid. (2017). *Efektivitas Pemberian Ekstrak Kunyit Asam Terhadap Penurunan Disminore Pada Remaja Putri Di Desa Tambang Kecamatan Pundak Kabupaten Ponorogo*. 2(2), 122–125.
- Nita Evrianasari, S. V. T. (2018). pengaruh alpukat terhadap gejala premenstrual syndrome (pms) pada mahasiswa kebidanan tingkat i di prodi kebidanan universitas malahayati bandar lampung tahun 2017. *Kebidanan*, 4(2), 68–71.
- Ningsih, R., Setyowati, S., & Rahmah, H. (2013). Efektivitas Paket Pereda Nyeri Pada Remaja Dengan Disminore. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 16(2), 67–76. <https://doi.org/10.7454/jki.v16i2.4>
- Kristina, C., Hasanah, O., & Zukhra, R. M. (2021). Perbandingan Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Akupresur Terhadap Disminore Pada Mahasiswi FKP Universitas Riau. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 10(1), 104–114. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v10i1.96>
- Kumalasari, S dan Andyantoro, I. (2012). *Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Oktaviana, A., & Imron, R. (2012). menurunkan nyeri dismenorea dengan kompres hangat. *Jurnal Keperawatan*, VIII(2),137–141.
- Prawirohardjo, S. (2014). *Ilmu Kandungan, Edisi 4*. PT Bina Pustaka.
- Rahmadhayanti, E., Afriyani, R., & Wulandari, A. (2017). Pengaruh terhadap Penurunan Derajat Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMA Karya Ibu Palembang. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 369. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i3.621>
- Rustam, E. (2013). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Nyeri Haid (Disminore) dan Cara Penanggulangan. *jurnal kesehatan Andalas*, 3 (1). 286-290.
- Pontoh, A. H. (2015). Pengaruh pemberian jus alpukat terhadap penurunan nyeri disminoreha pada siswi kelas xi sma. *Jurnal Akademi Kebidanan Griya Husada*, 110, 48–53.